

# Inhalt

## Vorwort

**Wäscheberge vormittags,  
Fallschirmspringen nachmittags 11**

## Kapitel 1

**Unaufmerksam, hyperaktiv, impulsiv –  
Was ist AD(H)S? 17**

Was ist eigentlich »normal«? 17

Was ist eigentlich eine Krankheit? 23

Welche Symptome gehen mit AD(H)S einher? 27

Wie entsteht AD(H)S eigentlich? 40

Haben wir jetzt alle AD(H)S? 43

## Kapitel 2

**Weniger auffällig, weniger schlimm? –  
Warum AD(H)S bei Frauen und Mädchen häufig  
unbemerkt bleibt 47**

Gute Tage, schlechte Tage – Hormonschwankungen 49

Maßgeschneidert für Männer? – Die Diagnosekriterien 50

Auffällig unauffällig – Kompensation bei Frauen und Mädchen  
mit AD(H)S 51

Oder doch ein bisschen seltener? –

Chromosomenschutz und langjährige Treue 53

## **Kapitel 3**

### **AD(H)S bei Frauen und Mädchen – Eine Besonderheit, die das Leben prägt 57**

Kindesalter – Popo-Rutscher und Sonnenscheine 57

Schulalter – Immer wieder aus süßen Träumen gerissen 63

Jugendalter – Zwischen Anpassung und Aufbegehren 68

Erwachsenenalter – Ein Genie beherrscht das Chaos? 72

Fortgeschrittenes Alter – Oma fährt im Hühnerstall Motorrad? 79

## **Kapitel 4**

### **Hinfallen, aufstehen, Krone verloren –**

### **Wie erleben Frauen und Mädchen sich**

### **und ihre AD(H)S? 81**

Die Sache mit der Konzentration oder: »Das von Ihnen

gewählte Gehirn ist vorübergehend leider nicht erreichbar« 82

Die Sache mit dem Antrieb oder: Zwischen Lethargie und Dauerfeuer 87

Chaos im Kopf oder: Ein Einfall kommt selten allein 92

Die Flucht aus der Unterstimulation oder: Kicks, Kicks, Kicks 95

Immer in Bewegung oder: *Hyperactive Girl* 100

Die Sache mit der Impulsivität oder: *I want it NOW* 101

## **Kapitel 5**

### **»Ich bin so blöd!« –**

### **Negatives Selbstkonzept**

### **als zweite Krankheit 107**

Lebendige Chaosstifterinnen oder geltungssüchtige Dramaqueens? –

Bewertungen aus dem Umfeld 107

Zum Scheitern geborene Mogelpackungen? – Selbstbewertungen

und Selbststigmatisierung 109

## **Kapitel 6**

### **AD(H)S kommt selten allein – Begleiterkrankungen und Folgeprobleme 113**

Psychische Erkrankungen und AD(H)S 114

Schwierigkeiten im sozialen Umfeld und AD(H)S 132

## **Kapitel 7**

### **Von Rennpferden und Einhörnern – Ressourcen von Frauen und Mädchen mit AD(H)S 143**

Eine Frage der Orientierung 144

Bist du ein Rennpferd oder ein Einhorn? 147

Das Reifen-Gleichnis und die Sonnenseite der AD(H)S 149

Inspirierende Vorbilder: Erfolgreiche Frauen mit AD(H)S 157

## **Kapitel 8**

### **Selbsthilfe für Frauen und Mädchen mit AD(H)S – Die acht Arme des Oktopus 165**

Arm 1: Lerne dich und deine AD(H)S kennen 166

Arm 2: Übe Akzeptanz und Freundlichkeit mit dir 172

Arm 3: Stelle eine Basisstabilität her 177

Arm 4: Lerne, dich auszubalancieren 177

Arm 5: Übe innere Bereitschaft 188

Arm 6: Übe Struktur 191

Arm 7: Übe Achtsamkeit 201

Arm 8: Bleib dran 207

**Kapitel 9**  
**AD(H)S-Therapie bei Frauen und Mädchen 211**

Die Freiheit, das eigene Chaos zu wählen 211

Brauchst du professionelle Unterstützung? 212

Medikamentöse Behandlung 216

Psychosoziale Therapieformen 219

**Empfehlungen 233**

**Anmerkungen 235**